



ひかりの里

デイサービス・ショートステイ新聞

デイ・ショート公式LINEアカウント

お友だち登録はコチラ



ぽかぽか

ひかりの里
職員に聞く

2月号

2026.2.10発行

安全+第一

を心掛けています

とつ
げき

インタビュー

ユニットと職員を紹介する「とつげきインタビュー」!

第9弾は1月からデイサービスへ配属された看護師です。

よろしく
お願いします

Q.自己紹介と仕事内容を教えてください!

看護師の萩原美香です。

主に看護業務を行なっておりますが、介護士の方や生活相談員の方と連携しながら利用者さんの支援を行なっています。

Q.皆様に一言メッセージ!

皆様が安心・安全にデイサービスを利用できるよう努めていきたいと思っております。
よろしくお願いいたします。

体も胃も休めましょう!~七草粥~

1月7日(水)の昼食は、七草の日にあわせて「七草粥」を提供しました。七草粥は、一年の無病息災を願い、年末年始で疲れた胃腸をいたわる日本の伝統的な行事食です。ほんのり緑がかかったやさしい味わいに、「さっぱりしておいしい」「体に染みるね」といった声が聞かれました。

その他、栄養のバランスを考えた美味しいご飯、

利用者様に合った食事形態で提供させていただいております。検討してまいります。

ご利用される日の献立について興味や関心のある方はお問合せください。

皆さんを全国各地にお連れします♪

2月4日(水) ひかりの里デイサービスでは、株式会社「第一興商」様主催のオンラインツアー「久能山東照宮」(静岡市)に参加しました。大画面に映し出される華やかな社殿や美しい景色に、参加された皆さまは、まるで現地を旅しているかのようなひとときとなりました。この時期、とても寒いので外出が億劫になりがちですが、利用者様方には、これからも、季節や文化を感じていただける楽しい企画を考案できるように努めてまいります。

1月の献立

	2日(金)	3日(土)	4日(日)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)
朝食	ごはん 青菜のさつと煮 ツナマヨ しどの実漬 みど汁 牛乳	ごはん 白菜の中華煮 彩りしんじょう みど汁 みど汁 牛乳	ごはん 車麩の煮物 蓮根サラダ のり佃煮 みど汁 牛乳	ごはん 野菜の煮物 豆腐のふわりわか豆 青胡瓜漬 みど汁 牛乳	ごはん 野菜とナットの炒め煮 ふんわり揚げ煮 みど汁 みど汁 牛乳・ヤクルト	ごはん 切干大根の炒め煮 かまぼこ 豚バラ漬 みど汁 牛乳	ごはん キャベツのコンソメ煮 納豆 刻み茄子 みど汁 牛乳・ヤクルト
昼食	ごはん やわらかハムカツ 大根の土佐煮 オクラのポン酢和え みど汁	ごはん おせち みど汁	ごはん カニ玉 牛蒡とエリンギの煮物 胡麻味噌和え すまし汁	ごはん メバルの味噌バター焼き 大根とがんもの煮物 生巻和え すまし汁	ごはん チヌはんぺんフライ 牛蒡とひじきの炒め煮 べたら漬 コンソメスープ	ごはん 七草粥 ぶりの照り焼き 粕煮 厚うれん豆のピーナツ和え すまし汁	ごはん キャベツのコンソメ煮 納豆 刻み茄子 みど汁 牛乳・ヤクルト
夕食	ごはん 厚揚げの柳川風 さつまいも焼酎 中華サラダ すまし汁 りんご飯	ごはん 鶏肉と豆苗のあんかけ煮 春雨の炒め物 ゴマ和え すまし汁	ごはん あんかけ肉焼酎 里芋の煮物 もやしとササミの和え物 みど汁	ごはん エビ団子の酢味噌 マカロニサラダ 柚子和え みど汁 みかん飯	ごはん 家常豆腐 ポテトの甘辛煮 わさび和え みど汁	ごはん すき焼き風煮 さつまいものレーズン煮 おにぎり昆布 とろろ汁 カケル飯	ごはん 豆腐チャンプル 京風焼酎 もろみ和え すまし汁

編集後記

脳トレ

ウイズ

正解は3月号で(へ)

?問題

何の行事が隠れている!?

宅悟羊

ヒント① それぞれの字の中に……

ヒント② 男の子は5歳、女の子は3歳と7歳

1月号の正解は「除湿」!
+(加)速 -(減)量 ×(乗)船なので、
÷(除)湿でした! わかりましたか!?

お知らせ

ケアプランセンターひかりの里
1月16日(金)開所しました!!

ケアマネジャーが常駐する在宅介護の
相談窓口です。介護に関するお悩みやご相談
など、どうぞお気軽にお声がけください。

事業所の連絡先:0279(23)6829(直通)

いつまでも
元気でいてね!

伸澤美千子様
須田祥子様
平形章様

2月

お誕生日
おめでとう
ございます

2月の予定

2月3日(火)行事食「節分」

*昼食に巻き寿司といなり寿司が提供されます。

2月9日(月)理美容 ※事前予約制

2月11日(水・祝)建国記念日

2月23日(月・祝)天皇誕生日は
デイ・ショート(送迎)は通常営業です!